

ワンチャレ 2017

主催 ワンチャレ 2017 推進事務局 (しいのみセンター薬局内)

□実施期間

11月1日(水) ~ 12月31日(日)

※チャレンジは30日間、月途中からでも参加可能です

□申し込み

10月~11月末まで

チャレンジに参加し、記録を提出した方には、達成・未達成にかかわらず記念品を贈呈します！

※写真は去年のものです



ワンチャレイメージキャラクター

ワンチャレたん

**チャレンジは
全11コース!**

- ① お散歩 15分チャレンジ (週5日以上)
- ② 乗るだけチャレンジ(体重計測) コース (週5日以上)
- ③ シンデレラ睡眠チャレンジ (12時前に寝よう)
- ④ 朝日を浴びようチャレンジ (一日一度空を見上げましょう)
- ⑤ ラジオ体操 (週5日以上) チャレンジ
- ⑥ 深酒バイバイ! 週2日以上休肝日チャレンジ
- ⑦ 1か月禁煙チャレンジ
- ⑧ 間食ほとんどチャレンジ (週5日以上)
- ⑨ 食事は9時までチャレンジ
- ⑩ 腸内すっきりチャレンジ (週5日以上)
- ⑪ お野菜もりもりチャレンジ (週5日以上)